



診療所だより No.16

霞コンビナート診療所

～ 隠れ脱水・熱中症に注意 ～

暖かく過ごしやすい季節になってきましたが、5月は気温が急上昇する日があり、体が暑さに慣れていない状態であるため、発汗がうまくできず熱中症のリスクが高まります。今年の5月は全国的に平年より高めの気温と予想されています。最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあり、身体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動をする際には、屋外・室内ともに自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩を心がけましょう。暑熱順化ができていないこの時期は特に注意が必要です。本格的に暑くなる前に日常生活の中で運動や入浴などで汗をかくなど、暑熱順化のための活動を取り入れ、暑さに備えましょう。

【 日常生活でできる暑熱順化のための活動 】



ウォーキング・ジョギング
目安 15分～30分
頻度:5回/週



入浴(湯船)
頻度:2日に1回



サイクリング
目安 30分
頻度:3回/週



適度に汗をかく運動
(筋トレ・ストレッチ等)
目安:30分
頻度:5回/週～毎日

※その日の体調、気温や屋内環境に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

また、運動時は水分・塩分の適宜補給を心がけましょう。

「まだ5月だから大丈夫」と思わず、早めに取り組み始めましょう。

春の不調は生活リズムを整えましょう

春は就職や転勤、家族の生活環境の変化など新しい環境に適応するためストレスが増加し、免疫力の低下や体調不良の原因となることがあります。「なんとなく調子が悪い」と感じたら早めに休息をとるようにしましょう。新しい環境への適応は心身に想像以上の負担をかけています。ストレスが蓄積されると、自律神経のバランスが崩れ、睡眠不足や身体の疲れ、気分の不安定さに繋がります。特に睡眠不足は免疫機能低下の低下と深く関係しており、不調を悪化させる要因のひとつです。さらに暑さによる疲れが重なると影響が出やすくなるため、生活リズムを意識して整えることがストレスへの抵抗性を高めます。疲れていると感じたら、生活リズムの見直しから始めてみましょう。

～このような症状に注意！～

- ・だるさ、疲れやすさ
- ・頭痛、めまい
- ・食欲不振
- ・寝つきが悪い



～生活リズムを整えるために～

- ・毎日同じ時間に起きる
 - ・朝食を食べる
 - ・日中に軽い運動を取り入れる
- ※毎日の習慣化が自律神経の安定に効果的です。

